



Theo một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí **Diabetes Care**, những người thực hiện xuyên tập yoga có nồng độ đường trong máu ổn định hơn so với những người không tập.

Do đó, họ ít có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nghiên cứu được tiến hành trên 123 người ở độ tuổi trung niên và người cao tuổi. Họ đều mắc bệnh tiểu đường và đang tham gia các lớp học yoga. Kết quả cho thấy, nồng độ đường trong máu được kiểm soát hiệu quả, chỉ số BMI trung bình (chỉ số khối lượng cơ thể) giảm từ 25,9 xuống còn 25,4.

Nghiên cứu cũng cho thấy, tập yoga giúp giảm stress, căng thẳng trong cuộc sống. Stress kéo dài là nguyên nhân dẫn đến mất kiểm soát các loại bệnh mãn tính.

Mai Loan
(Theo *Ibtimes*)
Theo An Ninh Thủ Đô